



Vaikų ugdymo įstaigų, vaikų socialinės
globos įstaigų ir vaikų poilsio stovyklų
valgiaraščių derinimo tvarkos aprašo
2 priedas

UAB „AMERIJA“
SKAUDVILĖS GIMNAZIJA
Mokyklos skg. 4, Skaudvilė

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

4-7 m. metų vaikams

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas
Nuo 8 iki 16 val.

Valgiaraščiai sudaryti pagal Aldonos Bičiūšienės knygą „Perspektyviniai valgiaraščiai. Technologinės kortelės“ ir pagal Ramintos Bogušienės knygą „Sveikatai palankus technologinių kortelių ir valgiaraščių rinkinys“

1 savaitė Pirmadienis

2.

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trijų grūdų dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/34AT	150	4,2	2,8	21,8	129,7
Sumuštinis su sviestu (82%)		1/10g	1,65	9,16	10,46	117,8
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		80	0,3	0,3	10,4	46
Nesaldinta arbata	17 1/2	150	0	0	0	0
Viso:			6,15	12,26	42,66	293,5

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis)	13	150	1,73	3,19	9,86	72,99
Sviesto-jogurt.grietinės padažas	82	20	0,54	8,07	0,81	77,56
Virti varškėčiai (varškė 9%) (tausojantis)	82	150	20,6	10,12	33,53	302,83
Viso grūdo ruginė duona		20	1,5	0,3	8,55	43,05
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		80	0,3	0,3	10,4	46
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A	50	0,56	4,85	2,19	54,75
Vanduo su citrina	Nr.17-1/1	200	0,05	0,02	0,64	3,02
Iš viso:			23,55	23,66	56,12	527,21

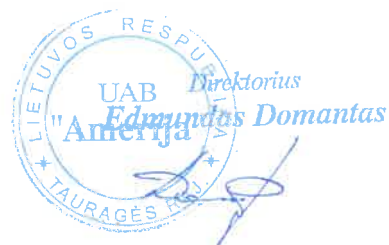
Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su sūriu (tausojantis)	66	150	12,96	11,83	38,15	313,46
Jogurt. Grietinės padažas	66	20	0,52	1,87	1,4	24,31
Nesaldinta arbata	17 1/2	150	0	0	0	0
Viso:			13,48	13,7	39,55	337,77
Iš viso(dienos davinio)			43,18	49,62	138,33	1158,48

*Dalį įvairių sezoninių vaisių, uogų ir daržovių galima tiekti priešpiečiams ar pavakariams



3.



1 savaitė Antradienis

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta ryžių kruopų košė su razinomis (tausojantis)	99	150	4,58	5,31	34,66	197,45
Sumuštinis su sūriu		0,5/5/10	5,77	8,23	10,43	126
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		80	0,3	0,3	10,4	46
Nesaldinta arbata	17 1/2	150	0	0	0	0
Viso:			10,65	13,84	55,49	369,45

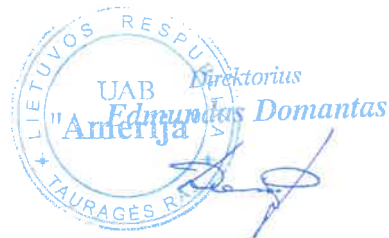
Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Zirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis)	1-3/24A	150	3,84	3,29	14,85	105,16
Viso grūdo ruginė duona		20	1,5	0,3	8,55	43,05
Mėsos - daržovių troškinys (tausojantis)	2	50/50	14,52	7,71	5,38	144,66
Virtos bulvės (tausojantis)	4-3/65AT	50	1,03	0,05	9,42	42,28
Burokėlių salotos su marinuotais agurkais ir žaliais žirneliais	20	50	1,27	4,74	4,58	61,09
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		80	0,3	0,3	10,4	46
Vanduo		200	0	0	0	0
Iš viso:			22,46	16,39	53,18	442,24

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miltinukai (tausojantis)	71	150	8,54	4,35	48,86	259,16
Sviesto - Jogurt. Grietinės padažas	71	20	0,54	8,07	0,81	77,56
Nesaldinta arbata	17 1/2	150	0	0	0	0
Viso:			9,08	12,42	49,67	336,72
Iš viso(dienos davinio)			42,19	42,65	158,34	1148,41

*Dalį įvairių sezoninių vaisių, uogų ir daržovių galima tiekti priešpiečiams ar pavakariams



4.

1 savaitė Trečiadienis

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta kukurūzų kruopų košė (tausojantis)	101	150	5,93	2,3	37,02	195,47
Sumuštinis su sūriu		0,5/5/10	5,77	8,23	10,43	126
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		80	0,3	0,3	10,4	46
Nesaldinta arbata	17 1/2	150	0	0	0	0
Viso:			12	10,83	57,85	367,47

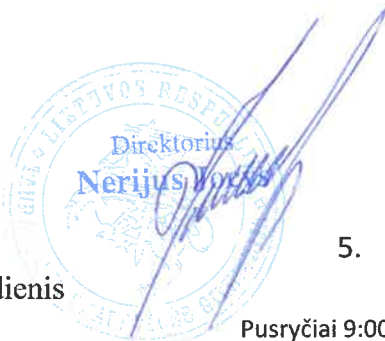
Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis (augalinis)	2	150	2,69	3,23	13,64	87,44
Viso grūdo ruginė duona		20	1,5	0,3	8,55	43,05
Kiaulienos maltinukai	28	50	9,17	6,85	14,01	134,17
Virti makaronai (tausojantis)	64	50	2,43	2,36	13,78	87,12
Kopūstų, pomidorų ir morkų salotos	6	50	0,68	2,6	3,1	34,49
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		80	0,3	0,3	10,4	46
Vanduo su citrina	Nr.17-1/1	200	0,05	0,02	0,64	3,02
Iš viso:			16,82	15,66	64,12	435,29

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių košė su sviestu (tausojantis)	4-3/64T	200	3,45	7,48	31,83	205,79
Pienas (2,5 %)		200	4,5	4,5	7,9	99
Viso:			7,95	11,98	39,73	304,79
Iš viso(dienos davinio)			36,77	38,47	161,7	1107,55

*Dalį įvairių sezoninių vaisių, uogų ir daržovių galima tiekti priešpiečiams ar pavakariams



5.

1 savaitė Ketvirtadienis

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta sorų kruopų košė	102	150	2,8	1,9	14,5	176,66
Sumuštinis su sviestu (82%)		1/10g	1,65	9,16	10,46	117,8
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		80	0,3	0,3	10,4	46
Nesaldinta arbata	17 1/2	150	0	0	0	0
Viso:			4,75	11,36	35,36	340,46

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kruopų sriuba su bulvėmis (augalinis)	15	150	1,37	3,21	10,83	74,01
Viso grūdo ruginė duona		40	3	0,6	17,1	86,1
Nesaldintas jogurtas (10%)		30	1,5	0,9	1,5	17,7
Virtų bulvių - varškės kukuliai	57	150	11,57	9,6	38,01	244,95
Agurkų, obuolių, kukurūzų salotos	27	50	0,54	4,85	5,03	63,64
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		80	0,3	0,3	10,4	46
Vanduo		200	0	0	0	0
Iš viso:			18,28	19,46	82,87	532,4

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kruopų sriuba (tausojantis)	26	250	5,46	7,57	18,56	160,85
Sumuštinis su sviestu (82%)		1/10g	1,65	9,16	10,46	117,8
Nesaldinta arbata	17 1/2	150	0	0	0	0
Iš viso:			7,11	16,73	29,02	368,08
Iš viso(dienos davinio)			30,14	47,55	147,25	1240,94

*Dalį įvairių sezoninių vaisių, uogų ir daržovių galima tiekti priešpiečiams ar pavakariams



6.

1 savaitė Penktadienis

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių dribsnių košė	95	150	6,47	5,17	27,93	184,08
Sumuštinis su kiaušiniu	5	0,5/5/20	3,98	6,79	8,71	111,64
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		80	0,3	0,3	10,4	46
Nesaldinta arbata	17 1/2	150	0	0	0	0
Viso:			10,75	12,26	47,04	341,72

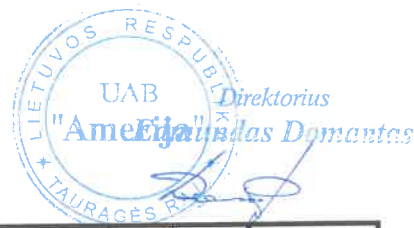
Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojančias)	1-3/25AT	150	3,01	3,46	24,2	139,99
Viso grūdo ruginė duona		40	3	0,6	17,1	86,1
Paukštiesos kukuliai (tausojančias)	35	50	10,61	4,46	2,03	88,49
Grikių košė su tyru alyvuogių aliejumi	3-3/52AT	50	2,96	1,45	16,16	89,57
Morkų ir obuolių salotos su nesaldintu jogurtu (2,5%)	Nr.2-1/12	50	0,82	0,36	4,39	24,11
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		80	0,3	0,3	10,4	46
Vanduo su citrina	Nr.17-1/1	200	0,05	0,02	0,64	3,02
Iš viso:			20,75	10,65	74,92	477,28

Vakarienė 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manų kruopų košė	95	200	7,97	7,07	37,85	251,6
Sviestas (82%)		5	0,04	4,13	0,04	37,2
Nesaldinta arbata	17 1/2	150	0	0	0	0
Viso:			8,01	11,2	37,89	288,8
Iš viso(dienos davinio)			39,51	34,11	159,85	1107,8

*Dalį įvairių sezoninių vaisių, uogų ir daržovių galima tiekti priešpiečiams ar pavakariams



7.

2 savaitė Pirmadienis

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Biri ryžių kruopų košė	103	150	3,92	1,07	41,56	183,12
Sviestas (82%)		5	0,04	4,13	0,04	37,2
Sumuštinis su sviestu (82%)		1/10g	1,65	9,16	10,46	117,8
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		80	0,3	0,3	10,4	46
Nesaldinta arbata	17 1/2	150	0	0	0	0
Viso:			5,91	14,66	62,46	384,12

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis)	1-3/28A	150	1,88	3,15	13,17	88,6
Nesaldintas jogurtas (10%)		30	1,5	0,9	1,5	17,7
Mėsos - grikių troškiny (tausojantis)	5	50/50	16,66	12,76	15,17	238,19
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		80	0,3	0,3	10,4	46
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/6A	100	1,19	5,25	3,75	67,05
Vanduo su citrina	Nr.17-1/1	200	0,05	0,02	0,64	3,02
Iš viso:			21,58	22,38	44,63	460,56

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais (130/20)	3-6/120	130/20	9,3	13	41,1	318,5
Nesaldintas jogurtas (10%)		20	0,94	0,5	0,9	11,9
Nesaldinta arbata	17 1/2	150	0	0	0	0
Viso:			10,24	13,5	42	330,4
Iš viso(dienos davinio)			37,73	50,54	149,09	1175,08

*Dalį įvairių sezoninių vaisių, uogų ir daržovių galima tiekti priešpiečiams ar pavakariams

2 savaitė Antradienis

Direktorius
Nerijus Jocius

Pusryčiai 9:00 val.

Lietuvos Respublika
UAB "Amerija"
Direktorius
Edmundas Domantas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų dribsnių košė	109	150	5,88	5,9	24	175,5
Sumuštinis su sūriu		0,5/5/10	5,77	8,23	10,43	126
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		80	0,3	0,3	10,4	46
Nesaldinta arbata	17 1/2	150	0	0	0	0
Viso:			11,95	14,43	44,83	347,5

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir kopūstais (tausojantis) (augalinis)	3	150	2,36	3,23	9,43	68,23
Viso grūdo ruginė duona		20	1,5	0,3	8,55	43
Žuvies maltinis	43	50	8,72	5,17	8,82	116,22
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais	3-5/105AT	100	2,99	2,55	22,9	126,52
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A	50	0,56	4,85	2,19	54,75
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		80	0,3	0,3	10,4	46
Vanduo		200	0	0	0	0
Iš viso:			16,43	16,4	62,29	454,72

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės spygliukai (tausojantis)	89	150	18	10,04	30,48	285,19
Sviesto - Jogurt. Grietinės padažas	71	20	0,54	8,07	0,81	77,56
Nesaldinta arbata	17 1/2	150	0	0	0	0
Viso:			18,54	18,11	31,29	362,75
Iš viso(dienos davinio)			46,92	48,94	138,41	1164,97

*Dalį įvairių sezoninių vaisių, uogų ir daržovių galima tiekti priešpiečiams ar pavakariams

2 savaitė Trečiadienis

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Biri grikių kruopų košė (tausojantis)	105	150	9,1	2,26	49,81	251,32
Sumuštinis su sūriu		0,5/5/10	5,77	8,23	10,43	126
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		80	0,3	0,3	10,4	46
Nesaldinta arbata	17 1/2	150	0	0	0	0
Viso:			15,17	10,79	70,64	423,32

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių - perlinių kruopų sriuba (augalinis)	16	150	3,73	3,37	14,54	95,59
Viso grūdo ruginė duona		40	3	0,6	17,1	86
Nesaldintas jogurtas (10%)		30	1,5	0,9	1,5	17,7
Cepelinai virtų bulvių su varškės (9 %) įdaru (tausojantis)	51	150	9,36	4,95	33,56	212,24
Burokėlių salotos sumarinuotais agurkais ir pupelėmis (augalinis)	21	50	1,66	3,82	6,45	61,75
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		80	0,3	0,3	10,4	46
Vanduo su citrina	Nr.17-1/1	200	0,05	0,02	0,64	3,02
Iš viso:			19,6	13,96	84,19	522,3

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Apkepti sumuštiniai su dešrelėmis arba dešra	9	80	11,03	23,48	14,45	314,51
Nesaldinta arbata	17 1/2	150	0	0	0	0
Viso:			11,03	23,48	14,45	314,51
Iš viso(dienos davinio)			45,8	48,23	169,28	1260,13

*Dalį įvairių sezoninių vaisių, uogų ir daržovių galima tiekti priešpiečiams ar pavakariams



10.

2 savaitė Ketvirtadienis

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Įvairių kruopų košė	108	150	8,82	2,41	28,44	160,91
Sumuštinis su sviestu (82%)		1/10g	1,65	9,16	10,46	117,8
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		80	0,3	0,3	10,4	46
Nesaldinta arbata	17 1/2	150	0	0	0	0
Viso:			10,77	11,87	49,3	324,71

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kruopų sriuba su bulvėmis (augalinis)	15	150	1,37	3,21	10,83	74,01
Nesaldintas jogurtas (10%)		30	1,5	0,9	1,5	17,7
Viso grūdo ruginė duona		40	3	0,6	17,1	86
Maltas paukštiesos kepsnys	34	50	12,34	5,13	4,75	114,24
Virtos bulvės (tausojantis)	4-3/65AT	50	1,03	0,05	9,42	42,28
Morkų ir obuolių salotos su nesaldintu jogurtu	2,1/12	100	1,65	0,72	8,78	48,22
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		80	0,3	0,3	10,4	46
Vanduo		200	0	0	0	0
Iš viso:			21,19	10,91	62,78	428,45

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti pikantiški bulvinukai (tausojantis)	4-8/160T	130	15,2	10,3	14,8	213
Kefyras (2,5 %)		200	6,4	5	7,8	100,18
Nesaldintas jogurtas (10 %)		15	0,7	0,4	0,7	8,9
Viso:			22,3	15,7	23,3	322,08
Iš viso(dienos davinio)			54,26	38,48	135,38	1075,24

*Dalį įvairių sezoninių vaisių, uogų ir daržovių galima tiekti priešpiečiams ar pavakariams



11.

2 savaitė Penktadienis

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manų kruopų košė	95	150	5,98	5,3	28,39	188,7
Sumuštinis su kiaušiniu	5	0,5/5/20	3,98	6,79	8,71	111,64
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		80	0,3	0,3	10,4	46
Nesaldinta arbata	17 1/2	150	0	0	0	0
Viso:			10,26	12,39	47,5	346,34

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių ir daržovių (pomidorai, morkos) troškiny su perlinėmis kruopomis (augalinis)	5-5/107A	60/50/60	9,66	6,17	42,38	263,65
Pieniška daržovių sriuba (tausojantis)	25	150	4,26	4,74	13,42	105,24
Viso grūdo ruginė duona		40	3	0,6	17,1	86,1
Šviežių daržovių salotos su saulėgrąžomis arba riešutais	Nr.8	50	1,63	7,25	4,81	86,94
Sezoniniai vaisiai, uogos		80	0,3	0,3	10,4	46
Vanduo su citrina	Nr.17-1/1	200	0,05	0,02	0,64	3,02
Iš viso:			18,9	19,08	88,75	590,95

Vakarienė 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių košė su sviestu (tausojantis)	4-3/64T	200	3,45	7,48	31,83	205,79
Pienas (2,5 %)		200	4,5	4,5	7,9	99
Viso:			7,95	11,98	39,73	304,79
Iš viso(dienos davinio)			37,11	43,45	175,98	1242,08

*Dalį įvairių sezoninių vaisių, uogų ir daržovių galima tiekti priešpiečiams ar pavakariams

3 savaitė Pirmadienis

Direktorius
Nerijus Jocius

Pusryčiai 9:00 val.

Lietuvos Respublika
UAB "Amerija"
Direktorius
Edmundas Domantas
Tauragės r.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manų kruopų košė su razinomis	100	150	5,49	5,05	34,09	204
Sumuštinis su sviestu (82%)		1/10g	1,65	9,16	10,46	117,8
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		80	0,3	0,3	10,4	46
Nesaldinta arbata	17 1/2	150	0	0	0	0
Viso:			7,44	14,51	54,95	367,8

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (augalinis)	13	150	1,5	3,159,63	20,73	68,67
Virti varškėčiai (varškė 9%) (Tausojantis)	82	150	20,6	10,12	33,53	302,83
Nesaldintas jogurtas (10%)		30	1,5	0,9	1,5	17,7
Sezoniniai vaisiai, uogos		80	0,3	0,3	10,4	46
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/6A	100	1,02	5,27	5,33	72,77
Vanduo su citrina	Nr.17-1/1	200	0,05	0,02	0,64	3,02
Iš viso:			24,97	16,61	72,13	510,99

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai (130/20)	72	150	12,41	15,21	54,82	394
Nesaldintas jogurtas (10%)		20	0,94	0,5	0,9	11,9
Nesaldinta arbata	17 1/2	150	0	0	0	0
Viso:			13,35	15,71	55,72	405,9
Iš viso(dienos davinio)			45,76	46,83	182,8	1284,69

*Dalį įvairių sezoninių vaisių, uogų ir daržovių galima tiekti priešpiečiams ar pavakariams

3 savaitė Antradienis

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų dribsnių košė	109	150	5,88	5,9	24	175,5
Sumuštinis su sūriu		0,5/5/10	5,77	8,23	10,43	126
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		80	0,3	0,3	10,4	46
Nesaldinta arbata	17 1/2	150	0	0	0	0
Viso:			11,95	14,43	44,83	347,5

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	11	150	2,45	5,69	9,87	97,3
Viso grūdo ruginė duona		40	3	0,6	17,1	86,1
Kepti su garais menkės filė kukulaičiai (tausojantis)	9-7/141T	50	7,76	3,46	2,52	72,33
Grikių košė su tyru alyvuogių aliejumi	4-3/65	50	5,92	2,95	32,57	90,26
Virtų burokėlių salotos su apelsinų sultimis (augalinis)	2-3/62A	100	3,8	6,8	27,2	71
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		80	0,3	0,3	10,4	46
Vanduo		200	0	0	0	0
Iš viso:			23,23	19,8	99,66	462,99

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo makaronai su daržovių padažu ir kietuoju sūriu 45 % (tausojantis)(80/32/8)	6-5/101T	120	6,2	7,3	27,6	200,6
Sumuštinis su sviestu (82%)		1/10g	1,65	9,16	10,46	117,8
Kefyras		100	3,2	2,5	3,9	50,09
Viso:			11,05	18,96	41,96	368,49
Iš viso(dienos davinio)			46,23	53,19	186,45	1178,98

*Dalį įvairių sezoninių vaisių,
uogų ir daržovių galima tiekti
priešpiečiams ar pavakariams

3 savaitė Trečiadienis

14.

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių dribsnių košė (tausojantis)	111	150	5,88	5,63	25,16	172,2
Sumuštinis su sūriu		0,5/5/10	5,77	8,23	10,43	126
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		80	0,3	0,3	10,4	46
Nesaldinta arbata	17 1/2	150	0	0	0	0
Viso:			11,95	14,16	45,99	344,2

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis)	9	150	1,13	3,11	7,25	59,36
Viso grūdo ruginė duona		20	1,5	0,3	8,55	43
Troškiny su mėsa ir ryžiais (tausojantis)	3	50/50	1,51	0,36	13,56	175,82
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A	90	1,15	8,77	5,05	103,71
Nesaldintas jogurtas (10%)		30	1,5	0,9	1,5	17,7
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		80	0,3	0,3	10,4	46
Vanduo su citrina	Nr.17-1/1	200	0,05	0,02	0,64	3,02
Iš viso:			7,14	13,76	46,95	448,61

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kruopų sriuba (tausojantis)	26	250	5,46	7,57	18,56	160,85
Sumuštinis su sviestu (82%)		1/10g	1,65	9,16	10,46	117,8
Nesaldinta arbata	17 1/2	150	0	0	0	0
Iš viso:			7,11	16,73	29,02	368,08
Iš viso(dienos davinio)			26,2	44,65	121,96	1160,89

*Dalį įvairių sezoninių vaisių, uogų ir daržovių galima tiekti priešpiečiams ar pavakariams



3 savaitė Ketvirtadienis

15.
Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta ryžių kruopų košė su razinomis (tausojojantis)	99	150	4,58	5,31	34,66	197,45
Sumuštinis su sviestu (82%)		1/10g	1,65	9,16	10,46	117,8
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		80	0,3	0,3	10,4	46
Nesaldinta arbata	17 1/2	150	0	0	0	0
Viso:			6,53	14,77	55,52	361,25

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių sriuba su bulvėmis (augalinis)	17	150	3,64	3,3	14,61	93,57
Viso grūdo ruginė duona		40	3	0,6	17,1	86,1
Maltas paukšties kėpsnys	34	50	12,34	5,13	4,75	114,24
Virtos bulvės (tausojojantis)	4-3/65AT	50	1,07	0,07	9,57	42,28
Burokėlių salotos su marinuotais agurkais ir žaliais žirneliais	20	50	1,27	4,74	4,58	61,09
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		80	0,3	0,3	10,4	46
Vanduo		200	0	0	0	0
Iš viso:			21,62	14,14	61,01	443,28

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių blynėliai su morkomis (tausojojantis)	3-6/121	130/20	9,5	12,3	35,6	290,8
Nesaldintas jogurtas (10%)		15	0,7	0,4	0,7	8,9
Kefyras (2,5 %)		100	3,2	2,5	3,9	50,09
Viso:			13,4	15,2	40,2	349,79
Iš viso(dienos davinio)			41,55	44,11	156,82	1154,32

*Dalį įvairių sezoninių vaisių, uogų ir daržovių galima tiekti priešpiečiams ar pavakariams



16.

3 savaite Penktadienis

Pusryčiai 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manų kruopų košė	95	150	5,98	5,3	28,39	188,7
Sumuštinis su kiaušiniu	5	0,5/5/20	3,98	6,79	8,71	111,64
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		80	0,3	0,3	10,4	46
Nesaldinta arbata	17 1/2	150	0	0	0	0
Viso:			10,26	12,39	47,5	346,34

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kruopų sriuba su pomidorais (augalinis)	23	150	1,06	3,27	9,33	66,84
Nesaldintas jogurtas (10%)		30	1,5	0,9	1,5	17,7
Bulvių plokštainis su paukštiena arba kiauliena	45	100	11,38	13,39	18,47	236,9
Šviežių daržovių salotos su saulėgrąžomis arba riešutais	Nr.8	50	1,63	7,25	4,81	86,94
Sezoniniai vaisiai, uogos		80	0,3	0,3	10,4	46
Pienas (2,5%)		200	4,5	4,5	7,9	99
Iš viso:			20,37	29,61	52,41	553,38

Vakarienė 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su sūriu	66	150	12,96	11,83	38,15	313,46
Jogurt. Grietinės padažas	66	20	0,52	1,87	1,4	24,31
Nesaldinta arbata	17 1/2	150	0	0	0	0
Viso:			13,48	13,7	39,55	337,77
Iš viso(dienos davinio)			44,11	55,7	139,46	1237,49

*Dalį įvairių sezoninių vaisių, uogų ir daržovių galima tiekti priešpiečiams ar pavakariams